

# **ED467567 2002-08-00 El recreo en la escuela primaria: Que indica la investigacion? (Recess in Elementary School: What Does the Research Say?) ERIC Digest.**

ERIC Development Team

[www.eric.ed.gov](http://www.eric.ed.gov)

## **Table of Contents**

If you're viewing this document online, you can click any of the topics below to link directly to that section.

<a href="#">El recreo en la escuela primaria: Que indica la investigacion? (Recess in Elementary School: What Does the Research Say?) ERIC Digest..</a>	2
<a href="#">EL RECREO Y EL APRENDIZAJE.....</a>	2
<a href="#">EL RECREO Y EL DESARROLLO SOCIAL.....</a>	3
<a href="#">EL RECREO Y LA SALUD INFANTIL.....</a>	4
<a href="#">CONCLUSION.....</a>	4
<a href="#">PARA MAS INFORMACION.....</a>	5



**ERIC Identifier:** ED467567

**Publication Date:** 2002-08-00

**Author:** Jarrett, Olga S.

**Source:** ERIC Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education  
Champaign IL.

**El recreo en la escuela primaria: Que indica la investigacion? (Recess in Elementary School:**

# What Does the Research Say?) ERIC Digest.

THIS DIGEST WAS CREATED BY ERIC, THE EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER. FOR MORE INFORMATION ABOUT ERIC, CONTACT ACCESS ERIC 1-800-LET-ERIC

Pellegrini y Smith (1993) definen el recreo como "un rato de descanso para los ninos, tipicamente fuera del edificio" (p. 51). En comparacion con el resto del dia escolar, el recreo es un tiempo en que los ninos gozan de mas libertad para escoger que hacer y con quien.

Una encuesta de 1989 de superintendentes de educacion estatal hecha por la National Association of Elementary School Principals (Asociacion Nacional de Directores de Escuelas Primarias-NAESP) hallo que en el 90% de los distritos habia escuelas que tenian por lo menos un periodo de recreo durante el dia (Pellegrini, 1995). No obstante, segun indica la American Association for the Child's Right to Play (Asociacion Estadounidense para el Derecho de los Ninos de Jugar-IPA/USA), muchos distritos escolares han abolido el recreo desde 1989. Podrian subyacer la decision de eliminar el recreo las preocupaciones de seguridad y responsabilidad legal y el temor de que el recreo interrumpa las rutinas de trabajo (Pellegrini, 1995). Otro motivo citado para eliminar el recreo incluye la necesidad de pasar mas tiempo en la instruccion. Conversaciones personales con directores y maestros sugieren que se sienten bajo presion para llenar de instruccion el dia escolar debido a las nuevas demandas de responsabilidad.

En vista del enfasis nacional actual puesto en las decisiones educativas basadas en la investigacion, es importante saber que indica--e implica--la investigacion sobre el recreo (Jarrett y Maxwell, 2000). Este Digest discute la investigacion sobre el recreo y su relacion con el aprendizaje, el desarrollo social y la salud infantil, ademas de la investigacion sobre temas relacionados con implicaciones en las politicas de recreo, tales como la necesidad de descansos y la actividad fisica.

## EL RECREO Y EL APRENDIZAJE

La caracteristica mas obvia del recreo es que constituye un descanso en la rutina diaria. Para las personas de todas las edades y especialidades, los descansos se dan por esenciales para sentirse satisfecho y alerta. La investigacion experimental sobre la memoria y la atencion (p. ej. Toppino, Kasserman y Mracek, 1991) hallo que cuando se aprende en periodos separados, la capacidad de recordar mejora, mas que cuando se presenta toda la informacion en un solo periodo. Los hallazgos son compatibles con lo sabido sobre el funcionamiento cerebral: esto es, que la atencion requiere la novedad periodica, que el cerebro precisa de periodos de descanso para reciclar quimicos esenciales para la formacion de memorias de largo plazo y que la atencion sigue patrones ciclicos de 90 a 110 minutos durante el dia (Jensen, 1998).

En unos estudios experimentales, Pellegrini y Davis (1993) y Pellegrini, Huberty y Jones (1995) hallaron que ninos de primaria llegaban a estar progresivamente mas inatentos cuando se retrasaba el recreo, con el resultado de que jugaban mas activamente cuando este ocurría. Otro estudio experimental (Jarrett et al., 1998) hallo que estudiantes de cuarto grado estaban mas atentos a las tareas y menos inquietos en el salon de clase los dias que habian tenido el recreo, siendo los ninos hiperactivos algunos de los que se beneficiaban mas. Obviamente, los descansos son utiles, tanto para la atencion como para el manejo de la clase, tomen o no la forma de recreo.

El tiempo pasado en el juego o aprendizaje activo, Adisminuye el logro academic? Una investigacion llevada a cabo en escuelas francesas y canadienses durante un plazo de cuatro anos demuestra efectos positivos del tiempo pasado en actividad fisica (Martens, 1982). Pasar una tercera parte del dia escolar en la educacion fisica de variada formalidad, en el arte y en la musica resulto en vigor fisico aumentado, actitudes mejoradas y leves mejoras en las notas de examenes. Estos resultados son consistentes con los hallazgos de una meta-analisis de casi 200 estudios sobre el efecto del ejercicio en el funcionamiento cognitivo, que sugieren que la actividad fisica apoya el aprendizaje (Etnier et al., 1997).

## EL RECREO Y EL DESARROLLO SOCIAL

El recreo podria ser la unica oportunidad que tienen algunos ninos para participar en interacciones sociales con otros ninos. En muchos salones de clase se permite muy poca interaccion. Ademas, los ninos cuyas madres trabajan, que se cierran con llave en la casa despues de la escuela con la tele y los juegos de computadora como companeros, muchas veces no tienen interacciones con otros ninos despues de la escuela.

Muchas actividades de los ninos durante el recreo, abarcando la transmision de la cultura folclorica (Bishop y Curtis, 2001), la toma de decisiones y el desarrollo de las reglas para el juego, implican el desarrollo de habilidades sociales. Segun unas observaciones durante el recreo de una escuela primaria (Jarrett et al., 2001), los ninos organizan sus propios juegos, escogiendo las reglas y determinando cual equipo va primero o quien sera "eso". Los juegos pueden llevarse a cabo tanto en el salon de clase como en el patio de recreo; sin embargo, segun indican Hartup y Laursen (1993), los juegos dentro del salon de clase generalmente se hacen en una "situacion cerrada" donde los ninos no pueden retirarse del juego. El recreo les ofrece una "situacion" mas "abierta" donde los ninos son libres para abandonar el juego. En situaciones abiertas, los ninos tienen que aprender a resolver los conflictos para seguir adelante con el juego, lo cual resulta en bajos niveles de agresion en el patio de recreo.

Ya que el recreo es uno de los pocos momentos durante el dia escolar cuando los ninos pueden relacionarse libremente con los companeros, es un tiempo valioso cuando los adultos pueden observar los comportamientos sociales de los ninos, sus tendencias a pelear, ademas de sus comportamientos prosociales y de liderazgo

(Hartle et al., 1994). La observacion de las maneras en que sus estudiantes interactuan socialmente puede ayudar a los maestros y a otras personas responsables durante el recreo a intervenir en las situaciones de agresion o aislamiento social. Se han desarrollado programas exitosos de intervencion para enseñar inclusion y deportividad (Gallegos, 1998). Otros programas de intervencion se han valido de los ninos como lideres en el recreo (Calo e Ingram, 1994), directores de resolucion de conflictos (Evans y Eversole, 1992) o como companeros de juego para ayudar a estudiantes individuales a controlar sus propios comportamientos (Nelson, Smith y Colvin, 1995). Hay cierta evidencia que las intervenciones en el recreo tienen un efecto general de mejoramiento del comportamiento en otras situaciones (Nelson, Smith y Colvin, 1995).

## EL RECREO Y LA SALUD INFANTIL

La inactividad fisica representa una amenaza a la salud tanto para los ninos como para los adultos. La inactividad, segun la investigacion citada en Waite-Stupiansky y Findlay (2001), se asocia con la multiplicacion por tres de la obesidad infantil desde 1970, acompañada por aumentos en problemas de salud como la presion sanguinea elevada y altos niveles de colesterol. Hasta que grado son activos los ninos durante el recreo? Kraft (1989) hallo que los ninos de la escuela primaria participaban en actividad fisica durante el 59% del tiempo del recreo, el 21% en actividad fisica vigorosa--un poco mas del 15% que ocurría en las clases de educacion fisica (physical education o PE). Investigaciones mas recientes citadas en Pellegrini y Smith (1998) revelan tendencias parecidas. Aunque no todos los ninos estan activos durante el recreo, la tendencia de los ninos a escoger actividad fisica en el patio de recreo cuando mas la necesitan, se refleja en altos niveles de actividad en el patio de recreo despues que el recreo fue retrasado (Pellegrini y Davis, 1993; Pellegrini, Huberty y Jones, 1995); en mayores niveles de actividad en ninos que suelen estar distraidos en el salon de clase (Pellegrini y Smith, 1993) y en altos niveles de actividad inicial, que disminuyen despues de los primeros 6-7 minutos en el patio de recreo (Pellegrini y Davis, 1993). Si los ninos no tienen la oportunidad de estar activos durante el dia escolar, no suelen compensar la falta despues que este termina. La investigacion experimental hallo que los ninos estaban menos activos despues de la escuela en los dias en que no participaron en el recreo ni en las clases de PE durante la escuela (Dale, Corbin y Dale, 2000).

Puede PE servir como sustituto para el recreo? La National Association for Sport and Physical Education (Asociacion Nacional de Deporte y Educacion Fisica) dice que "No". En su declaracion recomienda las clases de PE y el recreo: PE aporta un "programa instructivo secuencial" relacionado a la actividad y el logro fisicos y el recreo aporta un tiempo para el juego no estructurado en que los ninos "tienen opciones, desarrollan las reglas para jugar...y practican o utilizan las habilidades desarrolladas en educacion fisica" (Council for Physical Education and Children, 2001).

## CONCLUSION

La investigacion que esta disponible sugiere que el recreo puede tener un papel

importante en el aprendizaje, el desarrollo social y la salud de los niños de primaria. Aunque hay argumentos en contra del recreo, ninguna investigación apoya claramente su ausencia. No obstante, se necesita más investigación para determinar el porcentaje actual de escuelas que han eliminado el recreo y evaluar el efecto de las políticas contra-recreo en las notas de exámenes, las actitudes y los comportamientos estudiantiles. La investigación experimental adicional podría ayudar a aclarar la frecuencia adecuada para recreos, si el recreo dentro del edificio escolar puede servir de sustituto para el recreo en el patio y el nivel necesario de participación o guía por adultos responsables.

[Traducción: Berkeley Hinrichs]

## PARA MÁS INFORMACIÓN

Bishop, J. C., y Curtis, M. (Eds.). (2001). *PLAY TODAY IN THE PRIMARY SCHOOL PLAYGROUND*. Philadelphia: Open University Press.

Calo, K., e Ingram, P. (1994). *PLAYGROUND LEADERS*. Auburn, ME: Maine Center for Educational Services. ED 376 984.

Council for Physical Education and Children. (2001). *RECESS IN ELEMENTARY SCHOOLS. A POSITION PAPER FROM THE NATIONAL ASSOCIATION FOR SPORT AND PHYSICAL EDUCATION* [En línea]. Disponible:

[http://www.aahperd.org/naspe/pdf\\_files/pos\\_papers/current\\_res.pdf](http://www.aahperd.org/naspe/pdf_files/pos_papers/current_res.pdf).

Dale, D., Corbin, C. B. y Dale, K. S. (2000). Restricting opportunities to be active during school time: Do children compensate by increasing physical activity levels after school? *RESEARCH QUARTERLY FOR EXERCISE AND SPORT*, 71(3), 240-248.

Etnier, J. L., Salazar, W., Landers, D. M., Petruzzello, S. J., Han, M. y Nowell, P. (1997). The influence of physical fitness and exercise upon cognitive functioning: A meta-analysis. *JOURNAL OF SPORT AND EXERCISE PSYCHOLOGY*, 19(3), 249-277.

Evans, K. C., y Eversole, D. (1992). Children as conflict managers. *Journal of Emotional and Behavioral Problems*, 1(2), 39-40. EJ 480 826.

Gallegos, K. (1998). Inclusion, responsibility, and fair play can also be learned outside the classroom. *THRUST OF EDUCATIONAL LEADERSHIP*, 28(1), 13. EJ 573 429.

Hartle, L., Campbell, J., Becker, A., Harman, S., Kagel, S. y Tiballi, B. (1994). Outdoor play: A window on social-cognitive development. *DIMENSIONS OF EARLY CHILDHOOD*, 23(1), 27-31. EJ 499 977.

Hartup, W. W., y Laursen, B. (1993). Conflict and context in peer relations. En C. H. Hart (Ed.), *Children on playgrounds: Research perspectives and applications* (pp. 44-84). Albany: State University of New York Press.

Jarrett, O. S., Farokhi, B., Young, C. y Davies, G. (2001). Boys and girls at play: Games and recess at a southern urban elementary school. En S. Reifel (Ed.), **PLAY AND CULTURE STUDIES, VOL. 3: THEORY IN CONTEXT AND OUT** (pp. 147-170). Westport, CT: Ablex.

Jarrett, O. S., y Maxwell, D. M. (2000). What research says about the need for recess. En R. Clements (Ed.), **ELEMENTARY SCHOOL RECESS: SELECTED READINGS, GAMES, AND ACTIVITIES FOR TEACHERS AND PARENTS** (pp. 12-23). Lake Charles, LA: American Press.

Jarrett, O. S., Maxwell, D. M., Dickerson, C., Hoge, P., Davies, G. y Yetley, A. (1998). The impact of recess on classroom behavior: Group effects and individual differences. *Journal of Educational Research*, 92(2), 121- 126.

Jensen, E. (1998). **TEACHING WITH THE BRAIN IN MIND**. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development. ED 434 950.

Kraft, R. E. (1989). Children at play: Behavior of children at recess. *JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION, RECREATION, AND DANCE*, 60(4), 21-24. EJ 397 284.

Martens, F. L. (1982). Daily physical education--a boon to Canadian elementary schools. *JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION, RECREATION, AND DANCE*, 53(3), 55-58.

National Association of Early Childhood Specialists in State Departments of Education. (2002). Recess and the importance of play: A position statement on young children and recess [En linea]. Disponible: <http://ericps.crc.uiuc.edu/naecs/position/recessplay.html>.

Nelson, J. R., Smith, D. J. y Colvin, G. (1995). The effects of a peer-mediated self-evaluation procedure on the recess behavior of students with behavior problems. *REMEDIAL AND SPECIAL EDUCATION*, 16(2), 117-126. EJ 499 269.

Pellegrini, A. D. (1995). **SCHOOL RECESS AND PLAYGROUND BEHAVIOR**. Albany: State University of New York. ED 379 095.

Pellegrini, A. D., y Davis, P. L. (1993). Relations between children's playground and classroom behaviour. *BRITISH JOURNAL OF EDUCATIONAL PSYCHOLOGY*, 63(1), 88-95.

Pellegrini, A. D., Huberty, P. D. y Jones, I. (1995). The effects of recess timing on children's playground and classroom behaviors. *AMERICAN EDUCATIONAL RESEARCH JOURNAL*, 32(4), 845-864. EJ 520 960.

Pellegrini, A. D., y Smith, P. K. (1993). School recess: Implications for education and development. *REVIEW OF EDUCATIONAL RESEARCH*, 63(1), 51-67. EJ 463 378.

Pellegrini, A. D., y Smith, P. K. (1998). Physical activity play: The nature and function of a neglected aspect of play. *CHILD DEVELOPMENT*, 69(3), 577-598. EJ 569 144.

Toppino, T. C., Kasserman, J. E. y Mracek, W. A. (1991). The effect of spacing repetitions on the recognition memory of young children and adults. *JOURNAL OF EXPERIMENTAL CHILD PSYCHOLOGY*, 51(1), 123-138. EJ 429 022.

Waite-Stupiansky, S., y Findlay, M. (2001). The fourth R: Recess and its link to learning. *EDUCATIONAL FORUM*, 66(1), 16-24.

----

ERIC Digests son de dominio publico y pueden ser reproducidos libremente.

Este proyecto ha sido patrocinado, por lo menos en parte, con fondos federales de la Office of Educational Research and Improvement, U.S. Department of Education, bajo el contrato numero ED-99-CO-0020. El contenido de esta publicacion no refleja, necesariamente, las posturas ni las politicas del U.S. Department of Education ni la mencion de nombres comerciales, productos comerciales u organizaciones que impliquen ser aprobadas por el gobierno de Estados Unidos.

Las referencias identificadas por ED (documento de ERIC), EJ (periodico de ERIC) o por un numero PS se citan en la base de datos ERIC. La mayoria de los documentos esta disponible en las colecciones ERIC de microficha en mas de 1,000 lugares alrededor del mundo (vease <http://www.ed.gov/Programs/EROD/>). Tambien se puede pedirlas llamando a EDRS: 800-443-ERIC o en linea en <http://www.edrs.com/Webstore/Express.cfm>. Los articulos de periodicos estan disponibles del periodico original, por medio de servicios de prestamos entre bibliotecas, o de servicios de reproduccion de articulos como Ingenta (800-296-2221).

---

**Title:** El recreo en la escuela primaria: Que indica la investigacion? (Recess in Elementary School: What Does the Research Say?) ERIC Digest.

**Note:** For English version, see ED 466 331.

**Document Type:** Information Analyses---ERIC Information Analysis Products (IAPs) (071); Information Analyses---ERIC Digests (Selected) in Full Text (073);

**Available From:** ERIC Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education, Children's Research Center, University of Illinois, 51 Gerty Drive, Champaign, IL 61820-7469. Tel: 800-583-4135 (Toll Free); Tel: 217-333-1386; Fax: 217-333-3767; e-mail: [ericeece@uiuc.edu](mailto:ericeece@uiuc.edu). For full text: <http://ericeece.org/pubs/digests/spanish.html>.

**Descriptors:** Academic Achievement, Childhood Needs, Elementary Education, Elementary School Students, Multilingual Materials, Performance Factors, Physical Development, Play, Recess Breaks, Social Development

**Identifiers:** ERIC Digests

###



[\[Return to ERIC Digest Search Page\]](#)